குழந்தை மேம்பாடு மற்றும் கற்பித்தல் முறைகள் - தாள் – II

சமூக, மனவெழுச்சி மற்றும் ஒழுக்க வளர்ச்சி - Social, Emotional and Moral Development

சமூக வளர்ச்சி:

* ஒருவர் மற்றவர்களுடன் கொண்டிருக்கும் உறவுகளே சமூக வளர்ச்சி எனப்படும்.

* சமூகத் தொடர்புகளில் முதிர்ச்சி பெறுதலே - சமூக வளர்ச்சி - ஹர்லாக்

* குழந்தைகளிடம், சமூகவியல்பு வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல் - சமூக நெறிப்படுத்தும் செயல்முறை

* குழந்தை பிறக்கும் போது மிருக சிகிச்சையுடன் இருக்கும்.

* மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உள்ள வளர்ச்சிகள்: 1. சமூகவியல்பு வளர்ச்சி 2. ஒழுக்க வளர்ச்சி

* சமூக வளர்ச்சியின் இரண்டு கூறுகள்: 1. சமூக உணர்வு பெற்றுத் திகழ்தல் 2. சமூகச் செயல்களில் பொறுப்புடன் பங்கேற்றல்

* சமூக வளர்ச்சி என்பது தம் பணிபுகளை ஏற்று தன்னைச்சுற்றி வாழும் பிறருடன் இணங்கிப் போக வளரும் குழந்தைகள் பெறும் பயிற்சியின் விளைவு ஆகும்.

* சமூக வளர்ச்சி, சமூகவியல் பின்னாதல் (Socialization) எதை பொறுத்து அமையும்? - குழந்தைகளின் மனஎழுச்சி வளர்ச்சியை பொறுத்தது.

* சமூக கற்றல் கொள்கை - ஆல்பிரட் பாண்டுரா (பின்பற்றி கற்றல்)

* சமூக வளர்ச்சியானது வயதின் அடிப்படையில் பல படிநிலையில் அமைகிறது.

* சமூக வளர்ச்சி வளரும் சூழல், ஏற்படும் அனுபவங்களை பொறுத்தது.

* சமூக வளர்ச்சியில் தான் என்ற உணர்வு - ஒரு வயது குழந்தை

* குழந்தை பருவம் (0 - 4) - பயம் போன்ற உணர்வுகள் இருக்காது.

* பிறந்த குழந்தையின் மனவெழுச்சி வளர்ச்சி அதன் உடல் தேவைகளைப் பொறுத்து தான் அமையும்.

* தான் சார்ந்த சமுதாயம் ஒத்துக் கொள்ள கூடிய நம்பிக்கைகள், மதிப்புகள், நடத்தைகள் போன்றவற்றை பெற்று சமுதாயத்தோடு இயைந்து வாழக் கற்றலே - சமூகவியல்

பின்னாதல் (அ) சமூகவியல்பினைப் பெறுதல் எனப்படும்.

* சமூக வளர்ச்சி - பள்ளிக் சூழலை (சமுதாயம்) பொறுத்தே அமைகிறது.

* பெற்றோரை முழுவதும் சார்ந்த பருவம் - குழவிப்பருவம்.

* கூட்டாளிக்குழுப் பருவம் (Gang Age) - பிள்ளைப் பருவம்

* சிறு குழந்தைகளின் சமூக வளர்ச்சி எழற்றுடன் தொடர்புடையது? 1. உடல் வளர்ச்சி 2. அறிவு வளர்ச்சி

* எரிக்சனின் - சமூகவியல்பு வளர்ச்சிப் படிநிலைகள் - எட்டு

* ஒழுக்க வளர்ச்சி நிலை - கோல்பர்க்

* ஹர்லாக் - 10 வளர்ச்சி நிலைகள்

* சமூக முதிர்ச்சிக்கான அடையாளம் - தலைமைப்பண்பு

* ஆற்றல்மிக்க சமூக நிறுவனமே - பள்ளி

*** எரிக்சனின் 8 வளர்ச்சி நிலைகள்:**

சமூக வளர்ச்சி நிலை - சமூகச் செல்வாக்குகள் - பிரச்சனைகள்

1. குழவிப்பருவம்(0-1) - தாய், செவிலியர் - நம்பிக்கை (அ) நம்பிக்கையின்மை

2. குழந்தைப் பருவம்(1-3) - பெற்றோர் - சுதந்திரமாக இயங்குதல், ஐயப்பாடு

3. விளையாட்டுப் பருவம்(3-5) - ஆதாரக்குடும்பம் - தானே முற்பட்டு செயலாற்றல், குற்ற உணர்வு

4. பள்ளிப் பருவம்(6-12) - சுற்றுப்புறம், பள்ளி - உற்சாக உழைத்தல் (அ) தாழ்வு மனப்பான்மை

5.குமரப்பருவம் - ஒப்பார் குழு, பிற குழுக்கள் விரும்பும் தன்மை - தன்னைப்பற்றிய நிலையான கருத்து (அ) தெளிவற்ற குழப்பமான கருத்து

6. முன் முதிர்பருவம் (20-30) - நண்பர்கள், பால் தொடர்பு உறுப்பினர்கள் - நெருக்கமான உறவும், ஒருமைப்பாட்டு உணர்வுகள்(அ) தனிப்பட்ட நிலை

7. நடுமுதிர்பருவம் (30-60) - பொறுப்புகள், குடும்ப கடமைகளை பகிர்ந்து கொள்வோர் - தன்னுள் ஒடுங்கிச் செயல்படுதல்

8. பின்முதிர் பருவம் - மனித இனம், நம் இனம் - நேர்மை, முழுமையான நம்பிக்கை இழப்பு

* சமூக வளர்ச்சி, சமூகவியல்பினை அடைதல் ஆகியவற்றின் இறுதி இலக்கு - சமூக முதிர்ச்சி.

* குழந்தைகளின் சமூக, மனவெழுச்சியை பாதிக்கும் காரணிகள்:

1. நேரடியான காரணிகள் - (i) மரபணுக் குறைபாடுகள், (ii) சரியான கவனிப்பின்மை

2. மறைமுக காரணிகள் - (i). ஒத்த வயதினரோடு பழகும் வாய்ப்பு மறுக்கப்படுதல். (ii). ஒரு குழந்தை குடும்பத்தில் எத்தனையாவது இடத்தில் உள்ளது.

(iii). கலாச்சார மாறுபாடு. (iv). குறைவான, தாமதமாகும் மொழி வளர்ச்சி.

சமூக மற்றும் மனவெழுச்சி வளர்ச்சிக்கு உதவும் காரணிகள்

1. அன்பு, அரவணைப்பும். 2.பாதுகாப்புணர்வு 3. பிற குழந்தைகளோடு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்பு.

மனவெழுச்சி வளர்ச்சி - Emotional Development

* மன உணர்வுகள் மேலோங்கி நிற்கும் நிளையே - மனவெழுச்சி

* நெருக்கமான சூழலில் மன உணர்வுகள் மேலோங்கி நிற்கும் நிலையே மனவெழுச்சி என்று கூறியவர் - ஸ்பிட்ஸ்.

* உடலையும், மனத்தையும் கிளர்ச்சி அடையச் செய்யும் நிலையை மனவெழுச்சி என்றவர் - பிரட்ஜஸ்

* பொதுப்படையான உள்ளக் கிளர்ச்சி - மகிழ்ச்சி, துயரம்

* முதன்மை (அ) அடிப்படை மனஎழுச்சிகள்

* சினம், வருத்தம், மகிழ்ச்சி, ஆச்சரியம், பயம், தாழ்வுணர்ச்சி

* பிறப்பிலேயே கட்டமைக்கபட்டவை அடிப்படை, முதன்மை மனவெழுச்சி

* இரண்டாம் நிளை (அ) சிக்கலான மனவெழுச்சி

* குமரப்பருவத்தில் குழப்பம், கூச்சம், பொறாமை, தற்பெருமை, குற்ற உணர்வு

* அச்சம் - பிறவியிலிருந்து தோன்றக்கூடிய ஒரு மனவெழுச்சி ஆகும்.

* சிக்கலான மனவெழுச்சி - பொறாமை

* பொறாமையில் ஒரளவு அச்சமும், சினமும் அடங்கியுள்ளன.

* பொறாமை - குழந்தை பிறந்து ஒரிரு ஆண்டுகள் வளர்ச்சியுற்ற பின்னரே எழுகிறது.

* கூச்சம் (அ) நாணம் - தாழ்வுச் சிக்கலைக் காட்டுகிறது.

* மனவெழுச்சி வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான இரண்டு காரணிகள் - 1. கற்றல் 2. முதிர்ச்சி

* பிள்ளைப் பருவத்தில் அதிகமாக இருக்கும் மனவெழுச்சி - அச்சம் (அ) பயம்

* அச்சத்தை நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்தவர் - லோடன்

* மனவெழுச்சிகளில் முக்கியமானது - கோபம்

* குழந்தைகள் எந்த நேரத்தில் கோபம் கொள்கின்றனர் என்ற ஆய்வு - ரிக்கெட்ஸ்

* சந்தோஷமற்ற மனவெழுச்சி - பொறாமை

* மனித மனவெழுச்சிகள் இயல்பூக்கங்களிலிருந்து உருவாகுபவை என்றவர் - மக்டூகல்

* இயல்பூக்க நடத்தையின் மூன்று கூறுகள் - 1. அறிவு 2. உணர்வு 3. உடலியக்கம்

* மனவெழுச்சிகள் எப்போது உருவாக செயல்படும்? - அடிப்படை தேவை நிறைவேறும் போது (அ) இடர்களால் தடைப்படும் போது

எர்க்ஸ் - பிட்சன் விதி

* குறிப்பிட்ட ஓர் எல்லை வரை மனவெழுச்சி அதிகரித்தல், சாதனையைத் தூண்டி அதிகரிக்கச் செய்யும், அதற்கு மேல் அது சாதனையில் குறுக்கிடும்.

* ஒர் மனவெழுச்சி எழுவதற்கான காரணம் மறைந்த பின்னரும் தொடர்ந்து செயற்படுவது - மனவெழுச்சி நீட்சி

* மனவெழுச்சிகள் மூன்று பரிமாணங்களில் பரவி காணப்படுகின்றன என்றவர் - ஹெரால்டு ஷால்ஸ்பர்க்

*** இன்று மனவெழுச்சியில் 4 பரிமாணங்கள்:**

1. மகிழ்ச்சி - மகிழ்ச்சியின்மை

2. கவனித்தல் - புறக்கணித்தல்

3. செயலூறு நிலை - செயலற்ற நிலை

4. எளிமை - சிக்கல்

* மனவெழுச்சி - இருமுனைகள் (Bipolar) கொண்டது.

* புலன் உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்படும் மனவெழுச்சிகள் - வலி, அருவருப்பு, உற்சாகம்

* தற்கருத்து, அவாநிலையுடன் இணைந்த மனவெழுச்சிகள் - பெருமிதம், அவமானம், குற்ற உணர்வு.

* அன்பு, பொறாமை, பரிதாபம் - பிறரைச் சார்ந்து எழும் மனவெழுச்சிகள்.

* பாராட்டுத் தொடர்பான மனவெழுச்சிகள் - ஆச்சரியம், மரியாதை

* சினம், அச்சம், அன்பு என்னும் மூன்றே அடிப்படை மனவெழுச்சிகள் என்றவர் - வாட்சன்

* பிறந்த குழந்தையிடம் காணப்படுவது - பொதுப்படையான உள்ளக்கிளர்ச்சி என்றவர் - பிரஜட்ஸ்

* மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய மனவெழுச்சிகள் மனநலம் மேம்படும் உடன்பாடு மனவெழுச்சிகள்

* மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை உண்டாக்கும் மனவெழுச்சிகள் - எதிர்ப்பு மனவெழுச்சி

* மனவெழுச்சிகளைப் பயன்படுத்துதல் யாருடைய கடமை - பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்.

* எதிர்ப்பு மனவெழுச்சி எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. இவையின்றி வாழ்க்கை சுவையாக இருக்காது.

* மாணாக்கரது மனவெழுச்சி வளர்ச்சியால் பெரும் பங்கு வகுக்கும் காரணிகள்:

* தனிநபர் காரணிகள் - 1. உடல் வளர்ச்சி 2. உடல் நலம் 3. நுண்ணறிவு

* சமூகக் கராணிகள் - 1. குடும்பம் 2. பள்ளி

* மனித செயல்களை ஊக்குவிக்கும் காரணி - மனவெழுச்சி

www.Padasalai.Net

* இலக்கியத்திறன், நுண்கலைத்திறன் எவற்றால் நிகழும் - மனவெழுச்சி

* ஒருவன் ஒரு செயலை செய்து முடிக்கத் தேவைப்படும் துணிவு, சக்தியை தருபவை - மனவெழுச்சிகள்

* சமூக நல்வாழ்விற்கு அடிப்படை - மனவெழுச்சிகள்

* உடன்பாட்டு மனவெழுச்சிகள் - மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், பரிவு, களிப்பு

* எதிர்ப்பு மனவெழுச்சிகள் - சினம், அருவருப்பு, அச்சம், துயரம், பொறாமை

* மனவெழுச்சி வெளிப்படும் முறையில் முக்கிய பங்கு வகிப்பவை - பின்பற்றல் (imitation)

* மனவெழுச்சி வெளிப்பாடு சமுதாயத்திற்கு சமுதாயம் வேறுபடும் என்றவர் - மார்க்ரெட் மீட்

* குழவிப்பருவம், முன்பிள்ளைப்பருவம், மனவெழுச்சிகளில் இருமுகப் போக்குநிலை தோன்றுகிறது என்றவர் - ஃப்ராய்டு

* மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு என்ற கருத்தை பிரபலப்படுத்தியவர்கள் - ஜாக்மேயர், பீட்டர் ஸலோவே.

* மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு - சமூக நுண்ணறிவின் உள் அங்கம்

* மனவெழுச்சி நுண்ணறிவின் உட்கூறுகள் - 4

1. மனவெழுச்சியினை உணர்தல் மற்றும் வெளிப்படுத்துதல்

2. மனவெழுச்சியினை சிந்தனையில் பயன்படுத்துதல்

3. மனவெழுச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு பகுத்தாய்தல்

4. மனவெழுச்சிகளை நெறிப்படுத்தி சுய முன்னேற்றத்துக்கு வழி வகுத்தல்.

ஒழுக்க வளர்ச்சி - Moral Development

* சமூக அறவெறிகளை அறிந்து அதன்படி ஒட்ட ஒழுகல் ஒழுக்க வளர்ச்சி எனப்படும்.

* நன்னெறிச் சிந்தனை (Moral) - மோர்ஸ் என்னும் இலத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து பெறப்பட்டது.

* நீதி சார்ந்த வளர்ச்சி (அ) ஒழுக்க வளர்ச்சி

* கோல்பர்க் படிநிலைகள் - Kohlberg's Stages of Moral Development

* சுமார் 11-12 வயதில் ஒழுக்கம் பற்றிய சார்பு நோக்கத்தை (நடத்தையை அதன்பின் அமைந்திருக்கும் நோக்கத்தை அடிப்படையாக கொண்டு மதிப்பிடுதல்) இவர்கள் அடைகிறார்கள்

* 12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள், தங்களது உணர்ச்சிகள், தேவைகள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் பிறரது நடத்தைகளை மதிப்பிடுவர்.

தம்மை பிறர் நிலையில் வைத்துப் பார்க்கும் திறனின்று செயல்படுவர்.

* 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட நிலையில் சமரசப் போக்கு, மன்னிக்கும் பண்பு போன்றவை அதிகயளவில் காணப்படும்.

கோல்பர்க் என்பவரது விளக்கம் பியாஜேவின் கருத்துக்களுடன் தொடர்பு கொண்டதாகும்.

* குழந்தைகளின் ஒழுக்க வளர்ச்சியில் மூன்று நிலைகளை கூறியவர் - கோல்பர்க்

1. மரபுக்கு முற்பட்ட நிலை - மகிழ்ச்சி பெறுதல், தண்டணையை தவிர்த்தல்

2. மரபு நிலை - மனித பாராட்டு பெற

3. மரபுக்கு பிந்திய நிலை

* ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு நிலைப்பகுதிகள். மொத்தம் 6 நிலைப்பகுதிகள்.

* அறிவு வளர்ச்சியில் பியாஜே குறிப்பிடும் செயல்களான தன்வயப்படுதல், பொருந்திப்போதல் ஆகிய இரண்டும் ஒழுக்க வளர்ச்சியுலம் காணப்படுவதாக கூறியவர் - கோல்பர்க்.

* ஒழுக்கம் பற்றிய இயல்பான நோக்கம், சார்பு நோக்கம் பற்றி கூறியவர் - பியாஜே

* ஒழுக்கம் வளர்ச்சியில் நான்கு நிலைகள் - 1. பட்டறி நிலை 2. ஆதிக்க நிலை (அ) ஆளப்படு நிலை 3. சமூக நிலை 4. தனித்த நிலை

* ஒழுக்க வளர்ச்சிக்கும், முதிர்ச்சி பெறுதலுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்றவர் - கோல்பர்க், பியாஜே

* மாணாக்கரிடம் நல்லொழுக்கம் வளர்ச்சியுற - அறநெறிப்போதனை

* ஒழுக்கத்தின் அடிப்படை - தற்கருத்து

* தற்கருத்து என்ற சொல்லை அறிமுகப்படுத்தியவர் - லெக்கி

* தன்னைப் பற்றி ஒருவன் கொண்டுள்ள மனப்பான்மைகள், உணர்ச்சிகள் போன்றவற்றின் தொகுப்பே - தற்கருத்து

* பாராட்டு, கண்டிபதன் மூலம் மறைமுகமாக ஒழுக்க பயிற்சிகளை பள்ளிகள் அளிக்கின்றன.

* வாழ்க்கை தொழில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தலில் தற்கருத்து முக்கிய செல்வாக்குப் பெற்று உள்ளது என்றவர் - டொனால்டு சூப்பர்

* நன்னெறிச் சிந்தனை வளர்ச்சியில் 4 நிலைகள் உள்ளன என்றவர் - பியாஜே

* தன்னிச்சை நிலை (0-5)

* வேறுபட்ட நிலை - ஆதிக்க நிலை (5-8)

* வேறுபட்ட நிலை - மாற்றிக் கொள்ளும் நிலை (8-13)

* தன்னாட்சி நிலை (அ) சமன்நிலை - குமரப்பருவம் (13-18 ஆண்டு)

* குழந்தை பிறந்து நான்கு மாதம் வரை அதன் மனவெழுச்சி உடல் தேவையை பொறுத்தே அமையும்.

* மனவெழுச்சி முதிர்ச்சி - தனக்கும், பிறருக்கும் மனநிறைவை ஏற்படுத்துவது.

www.Padasalai.Net

* மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு - தன் மற்றும் பிறர் உணர்வுகள், மனவெழுச்சிகளை கண்டறிந்து முறைப்படுத்தும் அறிவு, தற்செயல்களை நெறிப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றல்.

* ஒழுக்கம் பற்றி முழுமையாக அறிய முயற்சிக்கும் வயது 11 - 12 வயது.

* 1. அறிவு வளர்ச்சி - பியாஜே. 2 உடல் வளர்ச்சி - ஹர்லாக 3. சமூக வளர்ச்சி - எரிக்சன் 4. ஒழுக்க ஒழுக்க வளர்ச்சி - கோல்பர்க்

* ஆளுமை (Personality) என்ற சொல் பெர்சோனா(Persona) என்னும் இலத்தீன் மொழிச்சொல்லிருந்து பிறந்ததாகும்.

* பெர்சோனா என்பது முகமூடி(Mask). கிரேக்க நாடக மேடையில் கதை மாந்தர்கள் முகமூடி அணிந்து நடிப்பர்.

* ஆளுமை என்பது ஒருவர் பெற்றுள்ள உடற்பண்புகள், மனப்பண்புகள், சமூக அறநெறிப்பண்புகள், மனப்பான்மைகள் போன்ற எல்லா பண்புகளும் இணைந்த முழுமையான கலவை.

ஆளுமை வரையறைகள் - Definitions

* ஆல்போர்ட் - ஒருவரிடம் அவருக்கே உரிய சூழ்நிலைக்கேற்ற பொருத்தப்பாட்டினைத் தீர்மானிக்கின்ற அவருடைய உடல், உள்ளம் சார்ந்த அமைப்புகளின் செயல்படும்

ஒருங்கினைப்பு அவரது ஆளுமை.

* கில்போர்டு - ஒருவரது பண்புகளின் தனித்தன்மை வாய்ந்த அமைப்பு ஆளுமை எனப்படும்.

* கேட்டல் - மனிதர்கள் தங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட சூழ்நிலையில் என்ன செய்வார்கள் என்பதை முன்கூட்டியே அறிய உதவுவது ஆளுமை என்ப்படும்.

* கெம்ப் - மனிதர்கள் தம் சூழ்நிலைக்கேற்ப ஏற்படுத்திக் கொண்ட பொருத்தபாடு.

* வாட்சன் - ஆளுமை என்பது நம்பத்தகுந்த செய்திகளை நீண்டதொரு காலத்திற்கு உற்று நோக்கல் வழியே காணக்கூடிய செயல்களின் கூட்டுத்தொகுப்பே என்று கூறுகிறார்.

* ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் - Major Determinats of Personality

* உயிரியல் காரணிகள்: 1. உடல் சார்ந்த பண்புகள் 2. நாளமில்லா சுரப்பிகள் 3.நரம்பு மண்டலம்

* சமூகவியல் காரணிகள்: 1. வீடு 2. பள்ளி 3. பண்பாடு 4. மொழி

* உளவியல் காரணிகள்: 1. நுண்ணறிவு 2. ஊக்கம் 3. மனவெழுச்சி 4. மனப்பான்மை 5.அக்கறை 6.பற்று

பிட்யூட்டரி சரபி

* மூளையின் அடிப்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது.

* பிட்யூட்டரியின் ஹார்மோன்கள் மற்ற சுரப்பிகளின் வளர்ச்சியை தூண்டக்கூடியது. வேதி தன்மையை நிலைப்படுத்தக்கூடியது.

* முதன்மை சுர்ப்பி - சுர்ப்பிகளின் தலைவன்

* குறைவாக சுரப்பதால் - குள்ளத்தன்மை

* அதிகமாக சுரப்பதால் - அசாதாரண வளர்ச்சி

தைராய்டு சுரப்பி

* குரல்வளைக்கு அருகில் உள்ளது.

* தைராக்சின் குறைவால் - குழந்தைகளுக்கு மீக்டோடீமா - கிரெட்டினிசம்

* தைராக்சின் பற்றாக்குறைவால் - முகம் வீங்கியும், பெரிய உதடும், அடிவயிறு பருத்தும், நாக்கு தடித்தும் காணப்படும்.

* தைராக்சின் அதிகமாக சுரப்பதால் - காய்டர்((முன் கழுத்து கழலை) வளர்ச்சி பிறழ்வடைந்த நிலை - கிரேவ் வியாதி, அமைதியிழந்த நிலை, உறக்கமின்மை, எரிச்சல் தோன்றும்.

* பாரா தைராய்டு சுரப்பி - சுண்ணாம்புச்சத்தை உருவாக்கும்.

* பாரா தைராய்டு சுரப்பி குறைவால் - எலும்புகளில் கடினத்தன்மையும், தசைகளில் வலிப்பு தன்மை (டெடானி நிலை) ஏற்படும்.

www.Padasalai.Net

அட்ரினல் சுரப்பி

* இரு சீறுநீரகங்களின் மேல்புறமாக அமைந்துள்ளது.

* அட்ரினலின் - சண்டை ஹார்மோன், அவசரகால ஹார்மோன்

* கல்லீரல், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சுத்திகரிக்க தூண்டி அதிக உடல் சக்தியை வழங்குகிறது.

* ஆளுமைக் கோட்பாடுகள், கொள்கைகள் - 4

1. வகைப்பாட்டுக் கொள்கைகள்

மனிதன் உடல் அமைப்பைக் கொண்டு ஆளுமையை வேறுபடுத்துகிறது.

* ஹிப்போக்ரெட்ஸ், கிரெட்சுமர், ஷெல்டன்

2. அடிப்படைப் பண்பு கூறு கொள்கைகள்

ஆல்போர்ட், கேட்டல்

3. வகைப்பாடு - அடிப்படை பண்பு கூறு கொள்கை - ஜன்சங்க்

4. வளர்ச்சிக் கொள்கைகள் - உளப்பகுப்புக் கொள்கை - பிராய்டு

* தனிநபர் உளவியல் கொள்கை - ஆட்லர்

* பழி வாங்குதல் படலம் - முதலிடம்

* பகுப்பு உளவியல் கொள்கை - யூங்

* முதலிடம் - பாலூணர்வு

* ஹிபோக்ரெட்ஸ் வகைப்பாடு - இயல்பான உடல்நிலை - ஆளுமையின் இயல்பு

* அரிஸ்டாட்டிலின் மாணவர்

* கிரேக்க அறிவியல் தந்தை

* மனித உடலில் உற்பத்தியாகும் நீர் சுரத்தல் நடத்தை தொடர்பு

* சிரிமூஞ்சி, சிடுமூஞ்சி, அழு முஞ்சி, தூங்கு மூஞ்சி என மனிதர்களை வகைப்படுத்தியவர் - ஹிபோக்ரடீஸ்.

* சிரிமுக மனப்பான்மை - இயங்கும் இரத்தம்

* சிடுமூஞ்சி மனப்பான்மை - கருநிறம் பித்த நீர்

* அழுமூஞ்சி மனப்பான்மை - மஞ்சள் நிறப் பித்தநீர்

* தூங்கு மூஞ்சி மனப்பான்மை - உறங்கும் இரத்தம்

* க்ரெட்ச்மரின் வகைப்பாடு -உடல் கூறுகள்

* ஜெர்மனி உளவியலறிஞர்

* மனிநிலை குன்றியவர்களைச் சோதித்தார்.

* உருண்டையான உடலும் முகமும் உடையோர்

* திரண்ட பருத்த தசைகளும், எலும்புகளும் உடையோர் ஒல்லியாக ஒட்டிய மார்பும், குறுகிய தோள்களும் உடையோர் என உடல் அமைப்பின் அடிப்படையில் மனிதர்களை

3 பிரிவாக வகைப்படுத்தியவர் - க்ரெட்ச்மர்.

ஷெல்டன் வகைப்பாடு - உடல் வகை

* பருமனுடைய ,கட்டுடல், நீருடல்(ஒல்லி) என வகைப்படுத்தியவர் - ஷெல்டன்.

* ஆளுமைப் பண்புகளை 7 புள்ளி அளவுகோலில் குறிப்பிட்டார்.

* ஷெல்டன் கருத்துப்படி ஆப்ரஹாம் லிங்கனின் ஆளுமை 1.1.7

* ஷெல்டன் - 1. பருமன் உடல் 2. நீள் உடல் 3. கட்டுடல்.

www.Padasalai.Net